



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

Соблюдайте меры безопасности при занятии экстремальными видами спорта



Большую популярность имеют такие зимние экстремальные виды спорта, как сноубординг и горные лыжи. Как правило, при занятии этими видами спорта практически не обойтись без ссадин, ведь это травматичные виды спорта, особенно для новичков. Тем не менее, бояться их не стоит, если вы правильно экипированы и придерживаетесь всех правил безопасности. В таком случае травмы будут минимальны и не причинят вам неприятностей.

Главное управление МЧС России по Республике Алтай напоминает – соблюдайте правила безопасности при занятии экстремальными видами спорта:

очень важный элемент в сноубординге и горнолыжном спорте – это шлем. НИКОГДА не катайтесь без шлема, даже если вы профессионал. С одной стороны шлем защищает голову от возможных травм при падении, а с другой стороны оберегает вас от обветриваний.

Одежда должна быть «дышащей». Ее можно приобрести в специализированных спортивных магазинах. Костюмы сноубордистов и горнолыжников не промокают, и вы в них не должны потеть.

Необходимо защитить руки, локти и спину. Для этих целей существуют специальные пластиковые панцири, шорты с амортизирующими подкладками, перчатки и налокотники. На колени нужно обязательно надеть наколенники.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не занимайтесь сноубордингом и горнолыжным спортом в одиночку! Рядом всегда должны находиться другие люди, которые смогут оказать вам помощь или вызвать спасателей. Прежде, чем отправляться к месту занятий спортом, предупредите кого-то из ваших родных или знакомых – расскажите, куда именно вы направляетесь.

Всегда старайтесь находиться в зоне действия сети операторов мобильной связи, чтобы вовремя вызвать помощь. Возьмите с собой сотовый телефон, положите его во внутренний нагрудный или боковой карман, по максимуму обезопасьте его от ударов и намокания.

Старайтесь пользоваться только специально оборудованными местами для занятий сноубордингом и горнолыжным спортом.

Самая основная защита – ваша осторожность. Не нужно лихачить на спусках, особенно если вы новичок. Умеренность в скорости и бдительность на спусках защитят вас от многих травм в будущем, и помогут получать от зимних экстремальных видов спорта настоящее удовольствие.